



# 咨询目标的商讨与设置






# 咨询目标的商讨与设置

## 案例分析：Joan的个案

阅读材料





## 对话范例：Joan 的个案

咨询者开始时总结上一次谈话的内容，并判断Joan的目标是否发生了任何变化。目标设定是个灵活的过程，可随着过程的进行而加以修正。

1. **咨询者**：Joan，上星期我们谈话的时候，你提到你想努力的三个方面，现在还这样想吗？或者自从我们上次见面以后，你又增加了些什么内容，或者做了些修改？

*(Joan)* **求助者**：不，它们仍然是我现在所要努力的方向。我仍想从这事开始，即说出我自己的想法，而不要过分担心别人怎么想。这星期我对此想了很多，我想我真地开始发现，我是多么容忍别人把我当做一块擦鞋垫，让他们以各种方式控制我的反应。

2. **咨询者**：是的，上星期你提到了类似的一些事情。它们好像给你某种刺激，促使你进行治疗。

**求助者**：是的，我想我终于清醒了，并且开始对此感到有点厌烦了。

在下面的对话中，咨询者解释了本次谈话的目的，并征求Joan的意见，仍然给她一个机会阐述她的看法。

3. 咨询者：上星期我提到制定一个行动计划也许是有帮助的。你觉得怎样？如果不行，你想从什么地方开始，请告诉我。

求助者：不，挺好的。整个星期我都很高兴地制定计划。接下来的两个对话中，咨询者帮助Joan确定与目标有关的行为，即她将做什么、想什么、感觉什么。


4. 咨询者：好，上星期当我们谈论关于转变的内容时，你说转变就是要更多地表达自己的观点，而不必过份担心别人的反应。你能否告诉我“表达自己观点”的含意，以使我们对它有相同的理解。

求助者：比如上数学课，在我知道答案的时候，我就应主动回答问题，而且走到黑板前去。而且我现在提问时也犹豫，我应当在提问时不要担心问题是否听起来很蠢。

5. 咨询者：你提到了三种你想在数学课上表达自己的方法。（记下来）我要把这些记在纸上，以便我们今后可能会用到它们。关于数学课你还有别的想法吗？

求助者：真的没有了。我有麻烦的另一个情形是如何与家人相处。





麻烦的含意不是很明确。在接下来的两段对话中，咨询者要找出目标中行为界定。


6. 咨询者：又是“麻烦”。你能不能详细描述一下当你和他们相处时，你想如何表达自己？

求助者：差不多的情况。有时我想问他们一个问题，或请求帮助什么的，但我并不将它们说出来。我几乎从未对他们表达过我的意见或看法，尤其当我与他们意见不同的时候。我只把事情埋在心里。

7. 咨询者：那么，你是想对他们能够提出请求、问问题，同他们讲你的意见，并且表达反对的看法。

求助者：是的。但好像很难。






在以下对话中，咨询者准备以小步骤方式让 Joan 达到目标，并且探询与目标有关的条件（环境、人物等）。

8. 咨询者：这要花一些时间，我们不会马上尝试一切，要每一次只走一步。现在，你已经提到了两种困难情形，数学课和与父母相处，这些事情对你很重要。我注意到上星期有一次你对我讲你的想法时很勉强，你是否在其他环境或对其他任何人都会这样呢？

求助者：嗯，的确在不同的时间，对不同的人，甚至朋友，我都会这样。可是，上数学课或在家里的情形更糟。我想，如果我在这些地方能做好，那么在其他任何地方我都能做好。



在下面的对话中，咨询者开始研究改变的水平或程序，咨询者为了知道求助者现在做得怎么样，当时就要建立目前的基线等级。

9. 咨询者：好的，我把这个也记下来。现在，你能不能估计一下平均在一周时间里，你表达自己意见的次数，不管是在数学课上还是对你的家人？

求助者：你的意思是说，我一周做了多少次这样的事？

10. 咨询者：是的。

求助者：也许几乎没有——至少不在数学课上或家里表达意见。也许最多一至二次。

咨询者继续帮助 Joan 确定实际可行的改变程序。

11. 咨询者：好吧，如果你现在每星期一到二次能够表达自己。那么我希望每星期能够做到几次？想想看，要现实可行的估计。

求助者：嗯，这个，我不太清楚。我也没准备，我估计大约一星期4到5次，即大约一天一次。对我来说，这样做要花许多精力。



此时，已经为最终目标界定了行为、条件和改变程度，咨询者要询问 Joan，已经界定的事情是否是她所希望的。

12. 咨询者：好的，我把这个也记录下来。你看一下我的记录，是不是准确？（Joan 等咨询者讲完后，阅读为第一个目标制定的目标图表）

求助者：这么正式？

这是 Joan 第二次表现出有些犹豫。因此咨询者将在下面的对话中探察她对这个问题的感觉。

13. 咨询者：是的，你对我们现在做的有何感想？

求助者：好是好，但有点担心，我真的有能力做到吗？





在下面的对话中，咨询者回答了Joan关心的事。Joan已经选择了这个目标，但是如果她以后在向这个目标前进时遇到困难，就要找出她目前的表现是想要保护什么。

14. 咨询者：有件事我确信无疑，你有动机促使你达到自己的目标。只要它对你来说是十分重要的方向，你就没有必要保护你自己的任何部分。如果在以后的过程中你感到受阻，我们还将回到这里，看看你在这一点上为什么会受到阻碍。

求助者：好的。

接下来咨询者介绍并建立GAS（对话15~20）。

15. 咨询者：好的，让我们花一些时间谈谈我们刚才确定的特定目标。我想和你一起建立一个系统，在该系统中我们将列出所期望或喜欢发生的事情，以及我们可能获得成功的最好可能和最坏可能。这会给我们双方提供一个具体的努力目标。你觉得怎么样？

求助者：我们到底怎么做？

16. 咨询者：我们从 -2 到 +2 这个范围开始。看起来是这样的（在一张纸上画出下列数字）：

-2

-1

0

+1

+2



“0” 代表一个可接受的水平，你觉得它在代表什么？

求助者：唔，我想可能一星期至少主动发言两次，一次在数学课上，一次在家里。这比什么都不做要好些。

17. 咨询者：好，我们记下它对应于“0”。如果它是可接受的，你会不会觉得，每星期 4 次比你所期望的要多些呢？

求助者：是。

18. 咨询者：我们把它记下，对应于“+1”。每星期 8 次对应于“+2”如何？那是你最大的梦想了，怎么样？

求助者：好，就这样。

19. 咨询者：如果每星期两次对你来说是可接受的，那么比这更差的情况是什么，1 次或 0 次？

求助者：1次比完全没有要好，而我现在就处在0次。

20. 咨询者：这样，我们把每周1次~~的~~做“-1”，而0次当做“-2”。现在我们有办法跟踪你在这个目标上的进展情况了。你对此有何疑问？

求助者：没有，似乎十分清楚。

(这个GAS的形象图见表10-7。)


见下张幻灯。

表 10-7 Joan 的第一个结果目标的 GAS

日期：1996年5月2日	语言表达发生率
-2 最不好的结局	每周零次
-1 低于期望的结果	每周一次——与父母一起，或在数学课上
0 期望的结果	每周两次——至少与父母一次，在数学课上一次
+1 高于期望的结果	每周四次——至少与父母两次，在数学课上两次
+2 最理想的结果	每周八次及以上——至少与父母四次，在数学课上四次




- 避免把目标设置太高或太严格的一种方法是使用量尺，来标定与每一个问题相关的系列目标结果。**Kiresuk**和**Sherman**将其称为“目标获得标尺”(GAS)。这个标度越来越多地被咨询机构使用,因为他们必须证明求助者达到目标的水平，才能得到资助和第三者保险赔偿。制定**GAS**时，咨询者与求助者要对特定的问题设计出五种结果，并将它们按下列顺序进行排列：首先为每个结局赋值，最不希望的结果为(-2)，不太期望的结果为(-1),可能的结果为(0)，期望的结果为(+1)，最好的结果为(+2)。



在下面的对话中，咨询者介绍什么是亚目标，亚目标就是向最终目标前进的小步骤动作。然后让 Joan 确定最初的第一步。

21. 咨询者：好。我想另一个能帮助你事情是制定出一个行动计划。我们刚刚所做的只是明确了你所要到达的地方，但这可能需要几个月的行程。让我们先来看看到达之前有哪些不同的步骤，这正如爬楼梯一样，一次只爬一步。那么想想你的第一步将是怎样的呢，即在通向终点时你开始做的第一件事是什么呢？

求助者：我头脑中出现的第一件事是我要把紧张缓解下来，我常担心其他人对我讲话的反应。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/906104034124011010>